आत्मा की संस्कृति : अधिगम हेतु सक्षम
आन्तरिक वातावरण का निर्माण

प्रेरणा शिवपुरी एवं श्रीनिवासन

वे सभी जोड़ों में काम कर रहे थे। कक्षा में वही धमाचौकड़ी मची हुई थी जिसकी उम्मीद चौथी कक्षा के बच्चों से की जा सकती है। शिक्षिका धातु की एक छोटी–सी घण्टी बजाती हैं और उसकी ध्वनि सुनते ही बातचीत का सारा शोर धीरे–धीरे एक कोमल मौन में खो जाता है। बच्चे बैठने के लिए अपनी चटाइयाँ उठाते हैं, एक गोला बनाते हैं, अपनी आँखें बन्द करते हैं और अपना दैनिक अभ्यास शुरू करते हैं। इस सबके दौरान मुझे कक्षा में किसी वयस्क (शिक्षिका) की उपस्थिति का ध्यान ही नहीं आया। मानो वे वहाँ थीं ही नहीं।



Photo Courtesy: The Heritage School, Gurgaon

ऊपर वर्णित दृश्य एक ऐसी कक्षा की गवाही देता है जिसमें बाहरी तौर पर यह तो नजर आता है कि वहाँ पढ़ाने का तरीका बेहद अलग है, लेकिन निश्चित रूप से हम यह बात नजरअन्दाज कर जाते हैं कि इतने सुन्दर दृश्य के पीछे बच्चों व शिक्षक के आन्तरिक स्तर पर कितनी अधिक मात्रा में मेहनत की गई होगी। यहाँ हम यह भी जोड़ना चाहेंगे कि बच्चों के आन्तरिक संसार का ज्ञान प्राप्त करने की असमर्थता औपचारिक शिक्षा के क्षेत्र में कोई नई बात नहीं है। वास्तव में देखें तो अधिकतर हम विद्यार्थियों की जिस बात को महत्त्व देते हैं और आँकते हैं वह यह है कि उनमें पहले दिए ज्ञान को ज्यों का त्यों दुहराने या पुनः प्रस्तुत करने की कितनी योग्यता है, बजाए इसके कि हम उनकी व्यक्तिगत क्षमताओं को आँकें। एक ओर तो हम मानकों व मानदण्डों के द्वारा वस्तुनिष्ठता लाने की कोशिश करते हैं तो वहीं दूसरी ओर हम बड़ी आसानी से यह भूल जाते हैं कि सीखना अत्यन्त व्यक्तिगत और व्यक्तिनिष्ठ अनुभव है। पर इस बात का उद्देश्य उन लक्ष्यों को नकारना नहीं है जिन्हें पाने के लिए बच्चों को विशेष आयु समूह में प्रयत्नशील होना चाहिए; वरन इस बात को उजागर करना है कि हर बच्चा इन लक्ष्यों को पाने के लिए जिस प्रक्रिया को अपनाता है वह उसकी अपनी अनूठी यात्रा है और इसीलिए वह अत्यन्त व्यक्तिनिष्ठ है।

तो हर बच्चे के इस अनूठे आन्तरिक वातावरण का पोषण करना क्यों महत्त्वपूर्ण है? बच्चे के सीखने की प्रक्रिया में इसकी क्या भूमिका है और क्या इसे वास्तव में मुख्य धारा की स्कूली शिक्षा में लागू करना सम्भव है? ये कुछ ऐसे सवाल हैं जो ऊपर दिए हुए तर्क की वजह से सामान्य रूप से उत्पन्न होते हैं और आपके मन में भी उठे होंगे। आइए, एक–एक करके इन्हें सम्बोधित करें। चलिए, पहले यह समझने की कोशिश करें कि बच्चे का "आन्तरिक वातावरण" किन चीजों से बना होता है। योग दर्शन के अनुसार मन के चार कार्य माने जाते हैं:

मानसः सोचने और अनुभव करने वाला मन

चित्तः स्मृति, आदतों और पैटर्न्स का कार्य

अहंकारः भागीदारी एवं आत्म–अभिज्ञान

बुद्धिः विभेदक या उच्च रीति से सोचने वाला मन

हमने अपने अनुभवों में इन कार्यों को देखा होगा लेकिन हमें उनके योग विषयक नाम पता नहीं थे। हममें से अधिकांश लोगों ने जिस प्रकार की शिक्षा पाई है और आज जिस प्रकार की मुख्य धारा की शिक्षा प्रचलित है, अगर हम उसके बारे में सोचें तो पाएँगे कि ये पहली दो मन:शक्तियों पर ध्यान देती हैं। कुछ स्कूल हैं जो इनके परे जाकर यह प्रयास करते हैं कि वे विद्यार्थियों को गहन रूप से अपने खुद के सीखने में शामिल करें, उनके सीखने के हक को बाँटें और बच्चों में स्व के विकास में सहायता दें ताकि बच्चे अपने स्वयं के अधिगम से गहन रूप से जुड़ पाएँ। लेकिन ऐसे स्कूल बहुत कम हैं जो चौथे पहलू पर भी ध्यान देते हों यानि विद्यार्थियों में अपनी उच्च रीति से सोचने वाली चिन्तन क्षमताओं की सहायता से विवेक बुद्धि का निर्माण करना। अगर हम सचमुच हर बच्चे के अनूठेपन का पोषण करना चाहते हैं तो यह सुनिश्चित करना होगा कि पढ़ाते समय मन के चारों पहलुओं पर ध्यान दें। इनमें से चौथा पहलू यानि बुद्धि सबसे महत्त्वपूर्ण है। इसके दो कारण हैं–पहला; इस पर ज्यादा काम नहीं हुआ है और शिक्षकों को यह समझना होगा कि अपने नियमित शिक्षण में विवेक का भाव कैसे निर्मित किया जाए और दूसरा; हम सिर्फ अपने अनुभवों से नहीं सीखते बल्कि अपने अनुभवों पर चिन्तन–मनन करने के द्वारा भी सीखते हैं। चिन्तन, विवेचन और निर्णय लेने की क्षमता से हमारी विवेक बुद्धि की योग्यता परिभाषित होती है और हमारे जीवन जीने की शैली के एक बड़े हिस्से का निर्माण होता है। जब बच्चे सीख रहे हों तब अगर यह सुनिश्चित किया जाए कि मन के चारों कार्य सक्रिय हैं तो हम उनके अस्तित्व के सभी पहलुओं –संज्ञानात्मक, भावनात्मक एवं शारीरिक– को उनके अधिगम के साथ सम्बद्ध कर पाएँगे; और इस प्रकार अधिगम के लिए एक सक्षम आन्तरिक वातावरण का निर्माण होगा।

हमारी मुख्यधारा की शिक्षा में विद्यार्थियों में इस प्रकार के सक्षम आन्तरिक वातावरण का निर्माण करना बहुत मुश्किल बात लगती है। इसके लिए निश्चित रूप से समय और प्रयत्न की आवश्यकता होगी लेकिन कुछ बेहद सरल बातें हैं जिनकी शुरुआत शिक्षक कर सकते हैं। इस दिशा में पहला कदम है विद्यार्थियों के ध्यान या दत्तचित्तता का प्रशिक्षण। ध्यान वह बुनियादी लैंस है जिसके माध्यम से हम अपने जीवन का अनुभव करते हैं। इसलिए अपने ध्यान पर काम करना केवल तनाव से मुक्ति पाने या एकाग्रता को सुधारने से कहीं बढ़कर है। हम जिस तरह से अपने आपको समझते हैं, अपना अनुभव करते हैं (आत्म छवि), दूसरों को और दुनिया को महसूस करते हैं–उसे यह बदल सकता है। ध्यान को प्रशिक्षित करने के लिए कई मूलभूत अभ्यास एवं सिद्धान्त हैं, जिनमें से कुछ विभिन्न विचारशील परम्पराओं से लिए गए हैं और इनमें से अधिकांश अभ्यास संज्ञानात्मक तन्त्रिका विज्ञान के वर्तमान शोध, साक्ष्य आधारित कक्षा शिक्षण शास्त्र, सामाजिक और भावनात्मक अधिगम के निर्देशों (SEL) एवं सकारात्मक मनोविज्ञान के मार्गदर्शक सिद्धान्तों के आधार हैं। इन शोधों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि किस प्रकार ध्यान का प्रशिक्षण करने से मस्तिष्क में संरचनात्मक परिवर्तन होते हैं और इसके परिणाम स्वरूप लोगों में सकारात्मक परिवर्तन आता है। उदाहरण के लिए जिन लोगों ने अपने ध्यान–कौशल को विकसित किया था, उनके मस्तिष्क के वे हिस्से काफी मोटे थे जो आत्म–चिन्तन एवं समानुभूति से सम्बद्ध होते हैं। ये थे– anterior insula जो भीतरी स्थिति से सम्बद्ध है एवं Brodmann area 9/10, जो भावना एवं संज्ञान के एकीकरण से सम्बद्ध है।[1]

तो हम जिस आन्तरिक वातावरण की बात कर रहे हैं उसके निर्माण के लिए विद्यार्थियों के ध्यान को कैसे प्रशिक्षित किया जाए। विद्यार्थियों के भीतर इस महत्त्वपूर्ण क्षमता को विकसित करने के तीन चरण हैं जो क्रमानुसार आगे बढ़ते हैं और जिन्हें आसानी से स्कूल के कार्यक्रमों में समेकित किया जा सकता है:

पहला चरण : ध्यान स्थिर करना

पहला कदम है अपना ध्यान स्थिर करने में विद्यार्थियों की मदद की जाए ताकि वे जो कुछ कर रहे हैं वह उनके नियन्त्रण में आ जाए। इसे करने के लिए निम्नलिखित कार्य करने होंगे:

- ध्यान व एकाग्रता लाने वाली गतिविधियों से जुड़ना
- स्मृति का प्रशिक्षण
- रचनात्मकता को बढ़ावा देना एवं समस्याओं को सुलझाने की क्षमता का विकास करना

[1] Lazar SW, Kerr CE, Wasserman RH, Gray JR, Greve DN, Treadway MT, McGarvey M, Quinn BT, Dusek JA, Benson H, Rauch SL, Moore CI, Fischl B. Neuroreport. 2005 Nov 28;16(17):1893-7.

दूसरा चरण : भावनात्मक सन्तुलन की रचना

इस चरण में अपनी भावनाओं के साथ काम करना शामिल है–नकारात्मक भावनाओं का विसरण एवं मन की सकारात्मक स्थितियों को बढ़ाना। इसके लिए निम्नलिखित कार्य करने होंगे:

- भावनाओं को पहचानना/उनके बारे में जागरूक होना
- अन्तर्निहित पैटर्न्स देखना
- बेहतर विकल्पों को चुनना

तीसरा चरण : अपने अनूठे स्व की खोज

हर बच्चा दुनिया के साथ भागीदारी की अपनी निजी भावना के साथ जन्म लेता है; भावावेश की इस प्राकृतिक भावना को मन एवं भावनाओं को शान्त व सन्तुलित करने का बुनियादी काम करने के बाद पूर्ण अभिव्यक्ति तब मिलेगी जब:

- चिन्तन व विवेचन की सक्षमता का विकास होगा
- अपनी खुद की "पुकार" और जीवन के उद्देश्य की खोज होगी
- अपनी खुद की मूल ताकतों व प्रतिभा का पता चलेगा

ऊपरी संरचना केवल एक सांकेतिक रूपरेखा है जो यह बताती है कि विद्यार्थियों के साथ उनकी आत्मा के स्तर पर कैसे काम किया जा सकता है और उनके भीतर एक समर्थकारी आन्तरिक संस्कृति को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है। इस विषय के चारों ओर ऐसे कई अनुभवों, गतिविधियों एवं अभ्यासों को विकसित किया गया है जिन्हें मुख्यधारा वाले स्कूलों के पाठ्यक्रम के साथ समेकित किया जा सकता है। इनमें से कुछ अभ्यास Plum Village, The Hawn foundation & mind up curriculum जैसे संगठनों द्वारा सचेतनता पर आधारित अभ्यास हैं।

विद्यार्थियों के भीतर सफलतापूर्वक एक समर्थकारी आन्तरिक संस्कृति का निर्माण करने के लिए विद्यार्थियों के सीखने की प्रक्रिया में इसका महत्त्व समझने की जरूरत है और साथ ही स्कूल के पाठ्यक्रम में इसे पर्याप्त उपयुक्त स्थान देने की भी जरूरत है। इसके अलावा, यह भी लाजमी है कि शिक्षकों को इसके लिए तैयार किया जाए–इसलिए पहले उन्हें ऐसा प्रशिक्षण देना चाहिए जिससे उनमें ये क्षमताएँ निर्मित हों और बाद में वे उन कौशलों को हासिल करें जिनसे वे अपने विद्यार्थियों में इन्हें विकसित कर सकें। सबसे बढ़कर यह बात जरूरी है कि सभी शैक्षिक स्थान एक समुदाय के रूप में इस क्षेत्र में काम करने की गम्भीरता को समझें और इसे सम्भव बनाने की दिशा में प्रतिबद्ध हों।

प्रेरणा शिवपुरी टीचर फाउण्डेशन, बेंगलूरु में सीनियर कोऑर्डिनेटर–ट्रेनिंग एण्ड टीचर सपोर्ट, के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने अज़ीम प्रेमजी फाउण्डेशन में शिक्षक शिक्षा टीम में काम किया है। एक प्रशिक्षक एवं शिक्षक के रूप में उन्होंने द हेरिटेज स्कूल व शिक्षान्तर, गुड़गाँव में काम किया। प्रेरणा पिछले बारह वर्षों से मुख्य रूप से "पूर्व प्राथमिक व प्राथमिक वर्ष" सम्बन्धी शिक्षा तथा शिक्षक–प्रशिक्षण के क्षेत्र से जुड़ी हुई हैं। उन्होंने शिक्षा विषय में स्नातक की डिग्री पाई तथा Conflict transformation & Peace & building में डिप्लोमा किया है। उनसे prernashivpuri@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है।



श्रीनिवासन को स्कूलों, कॉलेजों एवं कॉर्पोरेटों के लिए ध्यान–प्रशिक्षण, आत्म–जागरूकता, एवं मेडिटेशन कार्यक्रमों के पाठ्यक्रमों को डिजाइन और क्रियान्वित करने का आठ सालों का अनुभव है। उन्होंने बिहार स्कूल ऑफ योगा, शिवानन्द सेण्टर तथा Scandinavian योगा एण्ड मेडिटेशन स्कूल, स्वीडन, से योग एवं एडवांस्ड कंटेंप्लेटिव प्रैक्टिसेस का प्रशिक्षण प्राप्त किया है। वे मनोविज्ञान के विद्यार्थी हैं तथा क्लीनिकल मनोविज्ञान में विशेषज्ञ हैं। सम्प्रति वे द केरल सेण्टर, मॉस्को, रूस में प्रशिक्षक हैं। उनसे write2sri.in@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवादः** नलिनी रावल

